

По определению Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой, сказкотерапия - это процесс поиска смысла, расшифровка знаний о мире и системе взаимоотношений в нем. Сказкотерапия - это и процесс переноса сказочных смыслов в реальность, процесс активизации ресурсов, потенциала личности.

Маленькие детки - маленькие бедки" - гласит народная мудрость. Действительно, чем взрослее становятся наши дети, тем больше появляется у них взрослых проблем. Подростающего ребёнка часто одолевают всевозможные страхи, печаль, гнев и раздражение. Что является причиной этого беспокойства, порой не понимают ни сами дети, ни их родители. Что же делать в таком случае? Как помочь своему ребёнку? Возможно, стоит обратиться к знатокам человеческой души - психологам? Грамотное психологическое консультирование поможет родителям подобрать ключик к внутреннему миру их малыша. Сегодня на вооружении психологов есть множество методов, помогающих решить проблемы ребёнка самым приятным для него способом. Один из главных таких способов это арттерапия - лечение искусством. Для малышей лучше всего подойдут такие виды арттерапии, как цветотерапия (лечение цветом), музыкотерапия (лечение мелодией), игротерапия (использование игры, как способа решения психологических проблем ребёнка) и, конечно же, сказкотерапия - метод, позволяющий работать с детьми и взрослыми через сказку.

Что такое сказкотерапия?

Сказкотерапия - пожалуй, самый детский метод психологии, и, конечно, один из самых древних. Ведь ещё наши предки, занимаясь воспитанием детей, не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становился ясным смысл поступка. Сказки служили моральным и нравственным законом, предохраняли детей от напастей, учили их жизни. Зная, как сказка влияет на жизнь человека, можно очень многим помочь своему ребёнку. У него есть любимая сказка, которую он просит почитать вновь и вновь? Значит, эта сказка затрагивает очень важные для ребёнка вопросы. Посоветуйтесь с психологом. Сеансы сказкотерапии помогут вам понять, что привлекает ребенка в сюжете этой сказки, какой из героев нравится ему больше всех, почему он выбирает именно эту сказку. Со временем пристрастие ребенка к той или иной сказке меняется, и это означает, что малыш растет, развивается и ставит перед собой новые жизненные вопросы. Исследования психологов показывают, что в любимых сказках запрограммирована жизнь ребенка. "Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу кто ты" - так перефразировали известную поговорку психоаналитики. Родители могут освоить сказкотерапию и самостоятельно, но психологическое консультирование, всё равно, не помешает. Для мягкого влияния на поведение ребенка психолог подбирает специальные сказки. Сказки для сказкотерапии подбираются разные: русские народные и авторские, специально разработанные психокоррекционные и медитативные сказки, и многие другие. Часто психолог предлагает малышу сочинить сказку самостоятельно. Сочинение сказок ребёнком и для ребёнка - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Через сказку можно, например, узнать об отношении ребенка-дошкольника к разводу родителей.

А всем ли полезна сказкотерапия?

Да, сказкотерапия полезна всем. Есть специальные лечебные сказки не только для маленьких детей, но и для подростков и взрослых. Сказка поможет решить многие психологические проблемы. Не надо только считать ее спасением от всех бед. Это не чудодейственное лекарство, помогающее за один прием, а долгая, упорная работа, эффект от которой будет виден со временем, но обязательно будет. Конечно, у сказкотерапии есть специальные условия при работе с детьми: ребенок должен чётко представлять то, что существует сказочная действительность, отличная от реальной жизни. Навык такого различения, обычно, появляется у ребенка к 3,5-4 годам, хотя, конечно, в каждом конкретном случае важно учитывать индивидуальные особенности психического развития ребенка.

Как сочинить лечебную сказку?

Прежде чем самостоятельно заниматься сказкотерапией, родителям следует почитать книги по этой методике, или пройти курс психологического консультирования, где специалисты научат, как правильно самим сочинять сказки. Если вы заметили, что у вашего ребёнка есть какая-то эмоциональная проблема (например, он раздражителен, груб, капризен или агрессивен), нужно придумать сказку, где герои, их происхождения и подвиги будут помогать вашему малышу эту проблему решить. Сначала, мы описываем героя, похожего на ребенка по возрасту и характеру (придуманная нами сказка может даже начинаться со слов: "Жил-был мальчик, очень похожий на тебя..."). Далее, показываем жизнь героя в сказке так, чтобы ребенок сам увидел сходство со своей жизнью (ведь сказкотерапия - это индивидуальные сказки для конкретного человека, надо чтобы малыш мог видеть в главном герое себя). Затем, выдуманный нами герой попадает в проблемную ситуацию, похожую на реальную ситуацию ребенка (он тоже чего-то боится, чувствует себя одиноким и. т. п.) и приписываем герою все переживания малыша (конечно, по сюжету должно появиться много возможностей и способов для преодоления этих препятствий). Потом, сказочный герой (а с ним и ребёнок) начинает искать выход из создавшегося положения и, конечно, находит его. Художественные сказки тоже очень полезны. Например, ребёнку, любящему приврать по пустякам, стоит почитать сказку "Заяц-хвостун", легкомысленному и шаловливому "Приключения Незнайки", эгоистичному и жадному малышу будет полезно послушать сказку "О рыбаке и рыбке", а робкому и пугливому - "О трусливом зайце". В этом случае не стоит явно указывать на сходство героя с ребёнком - малыш сделает выводы сам. Просто обсудите сказку вместе. Здесь придут на помощь почти все методы арттерапии: цветотерапия (можно рисовать свои впечатления от сказки), игротерапия (придумать игру по сказке или инсценировать любимый отрывок), и даже музыкотерапия (подобрать мелодии подходящие по настроению тому или иному сюжету). Это поможет малышу лучше усвоить извлеченный из сказки опыт, а родителям - лучше понять своего ребенка.

Когда жизнь становится сказкой

Формы работы со сказкой также многоцветны и разнообразны, как сама жизнь. Абсолютно всё, что нас окружает, может быть описано языком сказок. Если родители смогут правильно использовать все возможности сказкотерапии, то окажут своим детям неоценимую помощь. Во-первых, ребенок будет знать, что родителям небезразличны его проблемы. Во-вторых, он сможет усвоить такое жизненное правило: "нужно искать силы для преодоления трудностей в себе самом". В-третьих, сказки показывают, что безвыходных ситуаций не существует, выход всегда есть - надо только его поискать. А ещё "походы" в сказочный мир разовьют воображение ребёнка, научат свободно, не страшась опасностей, импровизировать, дадут ему чудесное умение использовать для решения проблем волшебную силу творчества!

Преимущество данного метода заключается еще и в том, что он интегрирует множество психотехнических приемов в единый сказочный контекст. В основе метода сказкотерапии лежит феномен мифа, сказки, притчи, метафор. В этом ряду особое место занимают метафоры, которые позволяют расширить границы самосознания, а также затрагивают определенные слои подсознательного. Специфической особенностью метафор является то, что благодаря им человек получает возможность перевести сложные и не всегда доступные пониманию понятия в более простые и конкретные формы, имеющие личностно-значимую эмоциональную окраску.

Сказкотерапия, в основе которой лежат мифы и притчи, позволяет психотерапевту создавать проективные ситуации, обладающие помимо терапевтического эффекта еще и диагностическим. Особенность метода сказкотерапии заключается в том, что он имеет несколько уровней воздействия на личность:

1. Неосознаваемый уровень
2. Осознаваемый уровень
3. Поведенческий

Осуществить изменения на осознаваемом и поведенческом уровне не представляет собой трудности при использовании любого другого метода, тогда как сказкотерапия предполагает глубокий уровень воздействия, через проявления сферы неосознанного, благодаря чему происходит осмысление, переживания и устранение причин затруднения. Данный метод вбирает в себя широкий спектр разрешения разнообразных проблем, так как предполагает поиск путей выхода в доступной и интересной сказочной форме. Таким образом, сказочная форма обращаясь к сокровенным пластам психики, с одной стороны, уводит от реальности внешней, но приводит к внутренней, а с другой стороны, устраняет контроль сознания за совершением действий, проговариванием собственных мыслей, оценок. Существуют следующие формы работы со сказкой: рассказывание сказок, куклотерапия, постановка сказок на песке, имидж терапия, сочинение сказок.

Наиболее подробно мы хотели бы остановиться на такой форме как сочинение сказок. Семантическое пространство сказки хоть и создается с помощью языковых (знаковых) средств, но к самим этим средствам не сводится. За значениями, которые обнаруживаются в элементах сказки, у читателя (сочинителя) имеется свое смысловое наполнение, собственное смысловое поле.

Задача диагностической процедуры - восстановить это смысловое содержание, деформируя (упрощая и уплощая) его, втискивая в слова диагностического заключения. Задача коррекционного воздействия - выполнить обратный переход от сказочного семантического пространства к смысловому пространству клиента: требуется преобразовать жизненное пространство, вводя преобразования в сказочное.

Семантический резонанс - это и есть тот основной психический механизм, который мы вовлекаем в работу, "прописывая" сказки для психологической коррекции. Общая схема коррекционной работы такова:

- 1) проектируем сказочное пространство, предположительно изоморфное жизненному пространству клиента, в котором находится проблемная область: вводим необходимые по типу и количеству персонажи, определяем отношения между ними, обеспечиваем идентификацию с одним из персонажей, предугадываем возможные проекции и пр.
- 2) рассказывая (возможно, сочиняя на ходу) эту сказку, следим за тем, чтобы резонанс был по возможности отчетливее: отслеживаем реакции, игру чувств. Если необходимо, можно попросить клиента сочинить свою часть сказки, чтобы точнее настроиться. Можем и сами подольше "растянуть" сюжет так, чтобы клиент "провалился" в сказку, вчувствовался в нее, начать жить ее событиями.
- 3) усиленными для клиента дозами вводим затруднения, даем ему возможность действовать (продолжить сказку) в созданной нами проблемной ситуации, которая, напомню, в каком-либо отношении должна быть близка проблеме клиента. Несмотря на то, что проблемы "сказочные", для продолжения сюжета, ребенку или взрослому потребуются внутренняя готовность их решать - но как раз этой готовности у него и нет, в чем и состоит его личностная проблема. Разумеется, наши размышления будут справедливы лишь в случае, если установлена прочная внутренняя связь между сказкой и жизненной ситуацией клиента.
- 4) если клиент оказывается неспособным решить сказочную проблему (что, кстати, свидетельствует о хорошей настройке на проблему), вносим такие изменения в сказочное пространство, которые помогают распаковать необходимый для решения проблемы ресурс: привлекаем дополнительных персонажей (дарители, помощники, подсказыватели, побудители...), видоизменяем условия и т.п. Так облегчаем до тех пор, пока клиент не начинает уверенно решать задачи (при хорошем навыке можно и сразу давать относительно легкое задание);
- 5) постепенно усложняем проблемы, а/или необходимые (недостающие) ресурсы вводим так, чтобы главному герою приходилось все делать самому. При этом важно следить, чтобы у клиента действительно возникало искомое ресурсное состояние;
- б) пункты 3, 4 и 5 повторяем столько раз, сколько необходимо для уверенной актуализации ресурса, с помощью которого клиент способен будет решить свою жизненную проблему

(напомню, это могут быть смелость, честность, активность, сила, выносливость, желание, ответственность, способность просить друзей о помощи, ум, поиск покровителей, использование технических средств связи и многое другое);

7) закрепляем способность самостоятельно справляться с затруднениями, решать возникающие проблемы. Для этого уже вне сказки обеспечиваем возможность доступа к разработанным ресурсам в реальной жизни: даем домашние задания (по смысловому рисунку схожие со сказочными), обсуждаем реальные (не сказочные) убеждения клиента, программируем присоединение к будущему (техника NLP) и т.д.

Специально отметим, что сказку мы рассматриваем прежде всего как удобное средство преобразования смысловых связей клиента. Это не столько изменение способов действия (хотя и не без того), это тем более не новая ориентировка в объективных отношениях внешне-го мира. Это - изменение способа видения мира, изменение отношения к нему или к его фрагменту (например, к агрессору или ситуации - "приходится просить" или "я прошу, а мне не дают" и пр.), возможно, модификация стиля действия в нем.

Как видим, возможности сказки точно подходят к тому, с чем чаще всего приходится иметь дело психологу-консультанту (даже если речь идет о короткой работе с ребенком по заказу администрации школы). А именно, с преобразованием смысловых структур человека. Сказка уже настроена на такую работу именно в силу того, что по механизму - трансderivационный поиск, установление изоморфизма между смысловыми пространствами, семантический резонанс - она уже точно адресована к смысловой динамике. Хочется специально подчеркнуть экологичность сказки и как коррекционного средства. Сказкой и в этом случае трудно навредить, потому что это не мы внедряемся в душу клиента, а он сам отзывается на наши сюжетные провокации; если мы сделали что-то неточно, клиент просто "не услышит", и тогда он "срывается с крючка" и нам не удается его "повести" за собой.

Последнее замечание касается организационных возможностей сказки. Она может быть использована (а) как "рамочная" технология, в контексте которой можно разместить множество других приемов: от психодраматизаций, до NLP; (б) как локальная техника, включаемая в состав иных технологий.

. В некотором царстве, в некотором государстве... (Сказкотерапия для больших и маленьких) Стоит только произнести эти волшебные и такие знакомые с детства слова: "Жили-были" или "В некотором царстве, в некотором государстве", как каждому становится ясно, что начинается сказка, но пока неизвестно, какая. А почему так много сказок начинается с одних и тех же слов? Попробуйте ответить на этот вопрос сами, прежде чем продолжите читать дальше...

Получилось? Интересно, совпадут ли наши мнения? В простеньком выражении "жили-были" заключена формула, безотказно формирующая пространственный интерес. Заметьте, это притягательное присловье на тысячелетия опередило усилия модного сейчас нейролингвистического программирования (НЛП)! И вряд ли случайность, что одна из самых первых книг родоначальников НЛП называется вовсе по-сказочному - "Из лягушек в принцы". Многовековая народная мудрость, отраженная и выраженная в сказках, богаче любой авторской теории, а сказкотерапия - даже в авторской школе - базируется на неисчерпаемом богатстве этой мудрости и безбрежном потенциале психологических возможностей.

Вот простой пример: "Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая"... Вы думаете, это изложение хронологии событий? Тогда отчего опущено, как дед эту репку поливал, полыл и проч., ведь без его ухода разве стала бы она такой огромной? Видите ли, эта репка САМА ВЫРОСЛА. И сказка говорит о том, что стоит лишь начать дело, как оно пойдет, и удача непременно улыбнется! На казенном языке это называлось бы стимулированием труда методом моделирования причинно-следственных связей.

Сказка - зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. И ее возможности безграничны: в сказке случается все, что не может происходить в реальности,

там есть говорящие животные, волшебные палочки, чудесные мельницы... И, заметьте, всегда счастливый конец - она оптимистична, добра и надежна! А слушатель всегда сопричастен с событийным рядом и сущностью происходящего. Он может вообразить себя любым из персонажей, он непременно ощущает и проживает перипетии сюжета, отзывается на них своей душой, оценивает, сравнивает... и обретает возможность понять и принять себя и свое творчество, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Причем происходит все легко и просто, без видимых усилий, сопротивления ума - играючи! Вы скажете: "Зачем же в таком случае нужен психолог, раз сказка все делает сама?" А дело в том, что главная ценность психолога - в умении задавать вопросы, на которые человек "достаёт из себя" ответы, потому что все ответы каждый знает сам, только не знает о том, что он это знает.

Психолога, видимо, можно сравнить с живым компасом, который способен сориентировать, показать направление, но не стоит, да и бесполезно требовать, чтобы он прошел ваш путь за вас. Идти придется самому.

В общем, если вы любите смотреться в зеркало, вам стоит познакомиться со сказкотерапией, а если избегаете зеркал - она вам очень нужна! Разумеется, это не диагноз, а всего лишь шутка. А в каждой шутке, как известно, есть доля шутки. Вообще, чтобы пользоваться этим приятным, красивым, легким и притом весьма эффективным методом психологической практики, совсем необязательно иметь проблемы душевного свойства. Достаточно желания улучшить свою жизнь.

Кое-кто, правда, считает, что сказка уместна в детстве, а за его пределами бесполезна. Это достаточно распространенное заблуждение вызвано незнанием некоторых психологических закономерностей. В каждом из нас с младых ногтей до самого почтенного возраста уживаются внутренний ребенок, внутренний взрослый и внутренний родитель. Представьте себе, что они живут в красивом и уютном трехэтажном домике, занимая по целому этажу (кого куда поселить - решайте сами), ходят друг к другу в гости, дружат, спорят, ссорятся. Например, вы случайно слышите обрывок разговора прохожих - взрослого и малыша, в котором старший собеседник, обращаясь к младшему, сюсюкает, пришепetyвает и прилепetyвает. Он поступает так потому, что его внутреннее "Я - ребенок" заперлось в своей квартирке, захлопнуло все окна и форточки, задернуло шторы, не отзывается на звонки... Если вам услышанное сюсюканье режет слух - значит, ваш собственный внутренний ребенок не собирается стать отшельником, если наоборот - пора заказывать дополнительный комплект ключей, чтобы вызволять его, пока он не задохнулся без света и воздуха. И кроме того, это сигнал о произошедшей в детстве случайного прохожего (или в вашем собственном) душевной травме, которая сказывается на взрослой жизни, ограничивает до сих пор личные возможности. Вот здесь-то и пригодится сказкотерапия - волшебная тропинка в прожитое детство - чтобы отыскать в нем приобретенную проблему и разрешить ее, тоже через сказку.

Сказкотерапия хороша тем, что умещает в себе всю технологическую "кухню", от диагностики до коррекции, включая профилактику и развитие индивидуальности. К тому же она органично синтезируется со всеми известными методами психотерапии, применима как в индивидуальной работе, так и в групповой, подходит для любого возраста. Образно говоря, это полифонический метод.

Вот, например, коротенький фрагмент одной из замечательных сказок Дмитрия Соколова: "Было это давным-давно, когда животные и люди, и растения, и все-все-все на земле еще не выбрали себе окончательного образа. Тогда каждый превращался друг в друга и искал, кем ему быть лучше. Камень на дороге мог вдруг захлопать крыльями и взлететь птицей, а кошка - разлентиться до того, что превращалась в подушку или в собственную тень на песке..." Ну-ка, скажите, хотелось бы вам жить в таком мире, где все постоянно меняется? Хорошо это или плохо? Весело или страшно? Не правда ли, ваша душа охотно отзывается на эти вопросы? А можно еще придумать собственное продолжение истории о том, что в такой ситуации может происходить и случаться, можно поиграть в изменения: кто в кого и почему, можно нарисовать загадки на эту тему. Да мало ли, что еще можно сделать, чтобы

продолжить диалог со своим внутренним ребенком, который присутствует в каждом, но не всегда вступает в разговор с вами.

Сказкотерапия - это непринужденная обстановка, задушевный настрой, доброта и радость - все, что способствует личностному росту. Особенно заметно это в групповой работе, на тренингах. Все с удовольствием слушают и обсуждают, сочиняют и разыгрывают сказки, рисуют, лепят, играют, придумывают и получают сюрпризы. Группа помогает каждому, создавая необходимый энергетический заряд и эмоциональный фон, вовлекающий в действие. Время летит незаметно, расставаться потом не хочется, в душе бродят новые ощущения, глаза светятся радостью и добротой.

Вы можете сделать сказку своим помощником в воспитании и обучении детей, в познании себя, во взаимопонимании с окружающими. Предложите ребенку, которому не даются уравнения, представить, что он принц, отыскивающий меч-кладенец или украденную драконом принцессу в заколдованном замке, и должен выбирать среди множества дверей единственно нужную, а потом еще и еще раз, пока не доберется до заветной цели.

Когда у вас не ладятся отношения с сослуживцами, задумайтесь, на какую сказочную ситуацию это похоже и каким образом она разрешалась героями. Секреты вашего счастья - в ваших руках, и все мудрецы мира не смогут вас научить так, как это сделаете вы, отыскав ключик к своей душе! Удачи!